

ここイチバンで+10ヤード飛ばせるドライバーテク

ツアープロが実践

ナイスショット  
がすぐ打てる!  
セルフ  
チェック法

ゴルフ誌  
[ワグネル]

2011  
11月号

定価 630円

平成4年7月7日第3種郵便物認可 毎月1回1日発行 平成23年11月1日発行 第20巻11号 通巻254号

40歳からでも間に合う  
もつと飛ばせる  
瞬発力トレーニング

「考えすぎて失敗」  
をなくす  
練習いらずの  
スコアアップ術

「左手の  
親指ライン」  
がポイントです

# アドルースで 5打縮める アプローチ & パット

チップイン &  
ワンパット  
連発!

ウエッジ専用  
シャフトがグー!  
ピンにからむ  
最新 SW &  
専用シャフト

難ライから  
ナイスオン!  
傾斜克服  
シンブルレッスン

みんなに  
ほめられる  
ゴルフ写真の  
撮り方講座

マイクラブを  
飛ぶクラブに  
変える  
チューンナップ法

3Wの  
ティショットを  
失敗しないコツ



# 克服 苦手

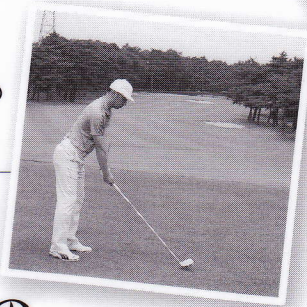
## 集中レッスン

「今月のテーマ」

あつ  
やっちやつた!

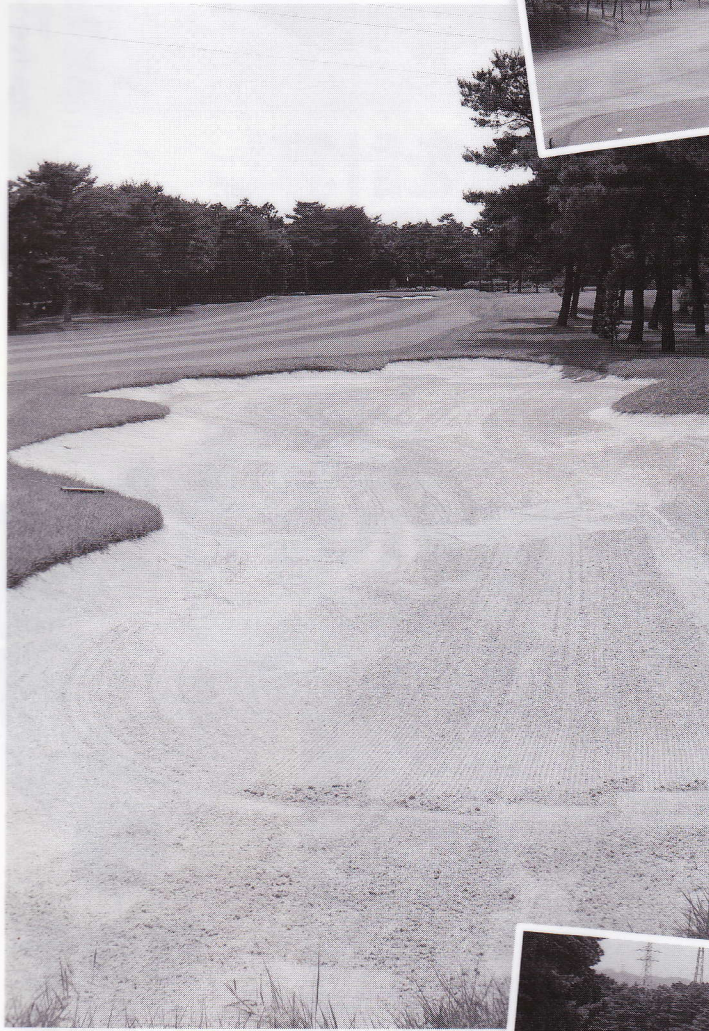
罠1  
TRAP

右にバンカー。  
でも左は広い



罠2  
TRAP

右ドッグレッグの  
コーナーにバンカー

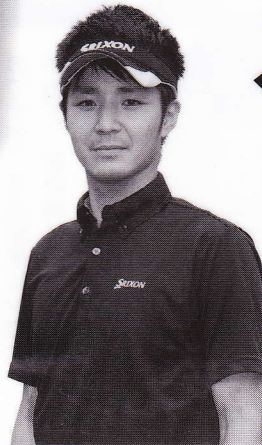


フェアウェイバンカーはちよつと打つて  
いきたくところを口を開けて待つている。  
無理に避けようとすると想定外のミスが出たりする。  
構成：長沢潤 写真：前田俊一 協力：久邇CC  
TEXT Jun NAGASAWA / PHOTO Shunji MAEDA / THANKS KUNI CC

# フェアウェイ バンカーが気になる ティショット

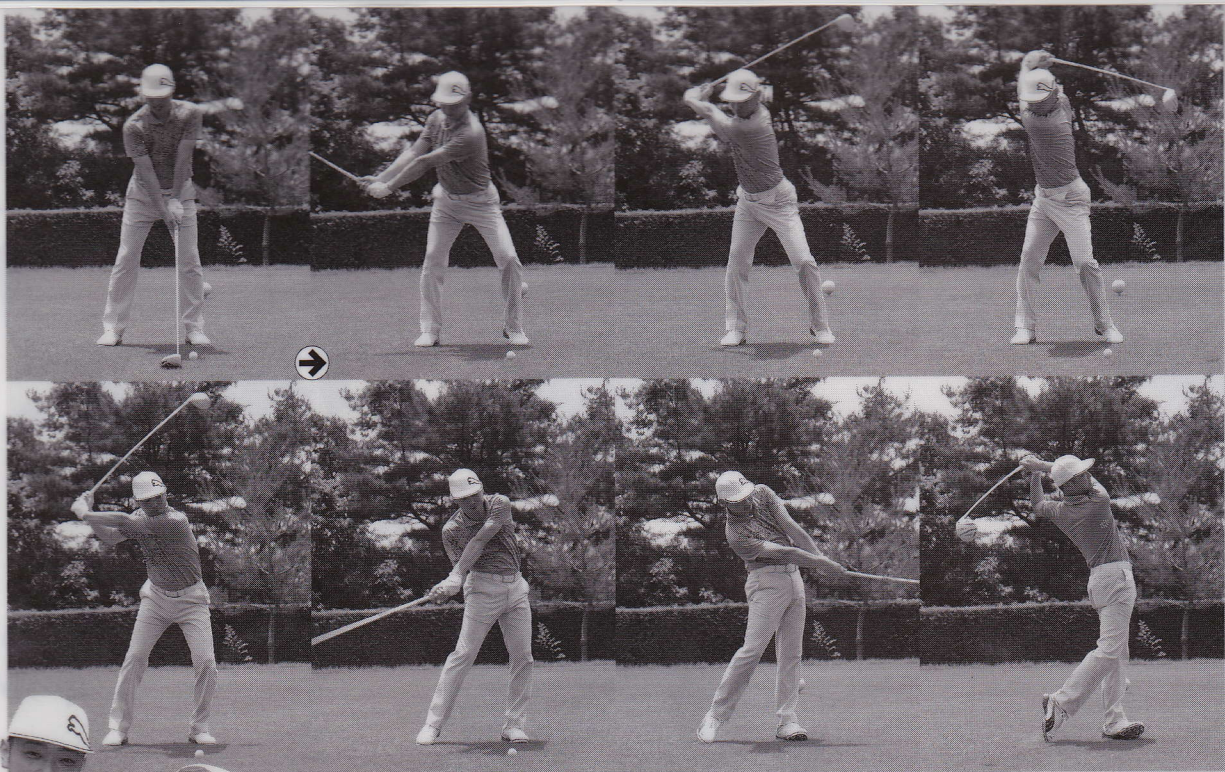
罠3  
TRAP

打ち下ろしの  
左サイドにバンカー



レッスン  
藤原慶昌

●ふじわら・よしまさ——1980  
年生まれ。オーストラリアでカラ  
ダに負担のかからないスイング  
を学ぶ。埼玉県所沢市の小手指  
グリーンゴルフのヒロゴルフスク  
ール所属 (☎04-2848-5166)。



スライスが持ち球。最近曲がり幅が小さくなってきたが、ここぞというとき大きく曲がってしまった

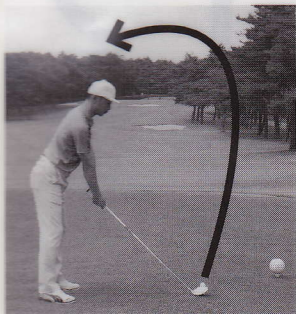


## カルテ No.48

松島秀和さん

36歳。ゴルフ歴2年。172cm、68kg。平均スコア100。フェアウェイバンカーは苦手なので、可能なかぎり避けたい。でもなぜかよく入ってしまう。

# スライス幅を計算し 左を向いて構えると 予想以上に右に曲がる



フェアウェイ左を狙うはずが、スタンスは向いておらず、左へヒッカケが出た



左サイドへ打つ意識が強すぎると、左腰を引くように回転してヒッカケになる

# 罠 1

[ワナ] TRAP



右にバンカー。でも左は広い

出ちゃったミス

ティグラウンドの右から対角線に狙ったらヒッカケ

## 罠にハマります

コスリ球を避け、左へ打つ意識が強くて、カラダを左へ回しています。が、右足に体重が残ったことで腰が引けてカラダが開き、カット軌道になりました。

右に避けたいものがある状況なら、ティグラウンドの右側からフェアウェイの左へ向かって狙うと広く使える、とよくいわれます。でも、そう狙っても、やはりわたしのようなスライサーにとっては右のフェアウェイバンカーが気になります。だって、右バンカーのあるなしにかかわらず、ふだんのティショットもそう狙っているわけですから。だから「コスらないように」と意識してスイングしたのですが、その結果ヒッカケが出て、左の林に突っ込んでしまいました。



カラダをしっかり回すのは自分の左の背後のスペースに向かっていく感覚になる。その空間が狭いとそれがしにくくなる

カラダの回転が止まると上体が伸び、前傾角度が起き上がってフェースが右に向いてしまう



# 罠2

TRAP

右ドッグレッグのコーナーにバンカー

出ちゃったミス

ティグラウンドの左から真っすぐ打つつもりが右に出た



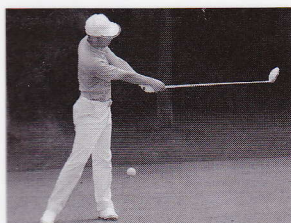
## 罠はまっています

背後の空間が狭いと感じる場所では、カラダを左に回しづらいです。回転が止まって上体が伸び上がり、フェースが開いて右に打ち出しやすくなります。

右にドッグレッグしているので、ティグラウンドの右からフェアウェイ左を狙うと、さっきのように引っかけたりスライスせずに真っすぐ飛んだとき、ずいぶん遠回りになると思います。

そこで、ティグラウンドの左側から真っすぐフェアウェイの左端を狙ってみました。いつものスイングをすれば、ちょうどよく曲がってフェアウェイセンターに落ちるし、大きく曲がってもバンカーまでは行かない計算です。

ところが、バンカーまで曲がってしまったんです……。



前傾を保ち、フォローを低く出すと、フェースが自然に戻る



# 罠3

TRAP

打ち下ろしの左サイドにバンカー

出ちゃったミス

低くフェイスしたら球がつかまって左へ一直線



## 罠はまっています

打ち下ろして視線が低くなり、カラダ全体が左に倒れました。そのうえ、低くフォローを出してフェースの開きを抑えたことで、低く左へ飛んだのです。

打ち下ろしは目標が低い位置にあるため、上体が突っ込みながら振ってしまった

わたしの場合、高くフィニッシュしようとするスライスをするので、球をつかまえて低くフィニッシュするようにと教わりました。それでも普

段は軽いフェードになります。ならば左のバンカーを狙えば、結果いいところに行く計算でしたが、なぜか曲がらずバンカーに入りました。

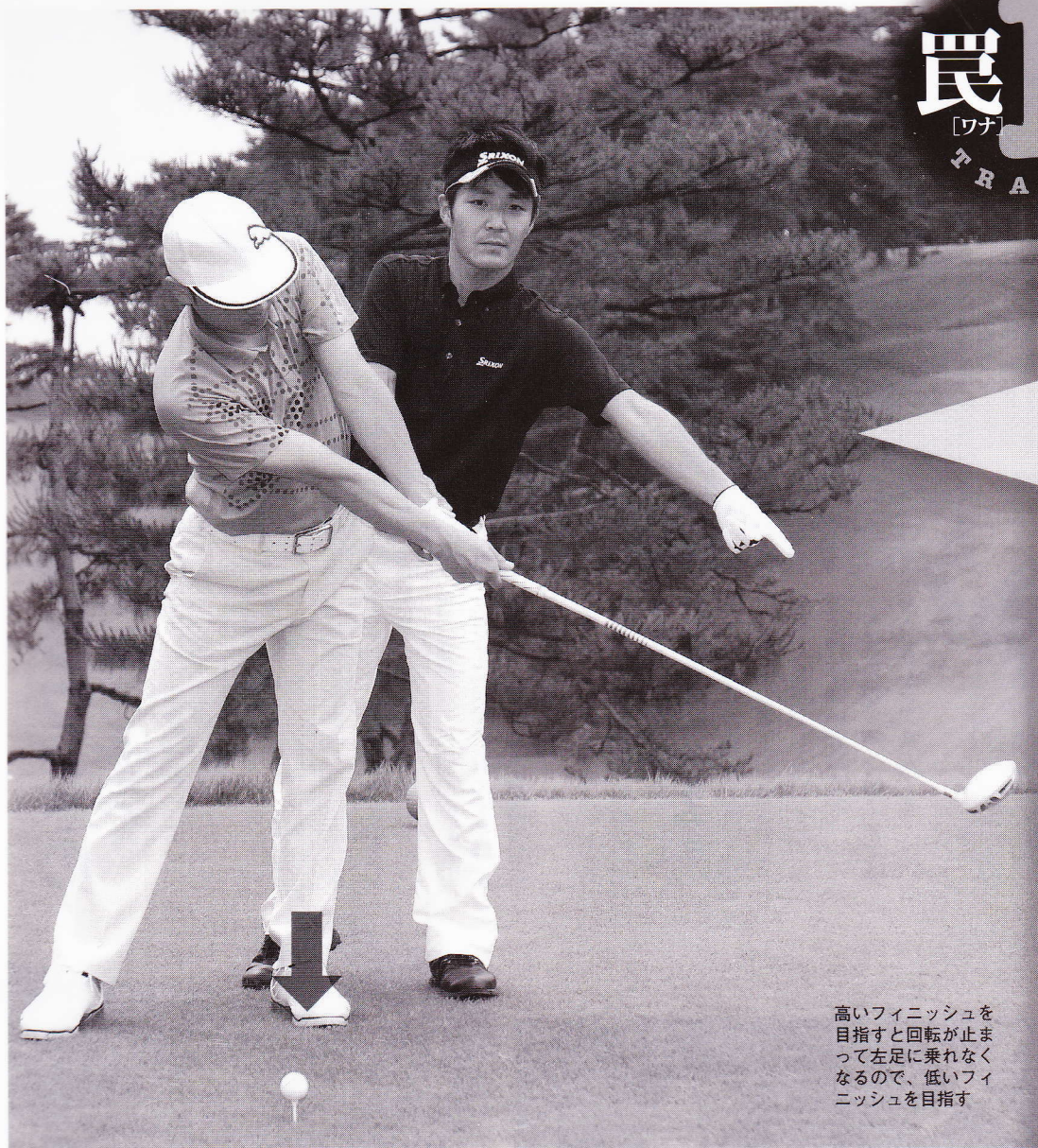
右にバンカー。  
でも左は広い

# 罠

[ツナ]  
TRAP

## 克服法

# 左足に乗り移って ヘッドを低い位置で打ち終える



高いフィニッシュを  
目指すと回転が止ま  
って左足に乗れなく  
なるので、低いフィ  
ニッシュを目指す

無理につかまえず  
スライスの度合いを  
抑えるだけでいい

逆球の原因となった右足体重で左腰が引けるカタチを防ぐため、左足に体重を乗せることに集中しましょう。そのうえでカラダをしつかりと回す。「なんだ、いつものスイングじゃないか」ということになりましたが、それができれば計算どおりの球で危険をクリアできるのです。ただ、右から左へ対角線に狙う場合、グリーン方向に意識が



球を上げようとしなくても球のつかまりはよくなる。なるべく肩は水平に回す



左つま先を閉じ、ボールは1個分右へ。カラダが開いて出る大きなスライスが防げる

行っていると、左ワキが開き、右へ押し出すミスが出ます。フィニッシュを高く上げようとするとこの傾向が強まるので、フォローから打ち終わりは低い位置にとどめましょう。また、インパクトからフォローにかけて右肩が落ちないように、なるべく水平に回転します。どうしてもいつもより球のつかまりをよくしたいなら、左のつま先を閉じて構える方法もあります。拇指球で地面を踏みしめれば、左足に乗ってフィニッシュしやすくなります。

右ドッグレッグの  
コーナーに  
バンカー

畏

[ウナ]

TRAP

克服  
法

# 左胸を開かず 下を向いたまま振り抜く



左胸を開かないでインパクトする。前傾角度の浮き上がりが抑えられ、球のつかまりがよくなる

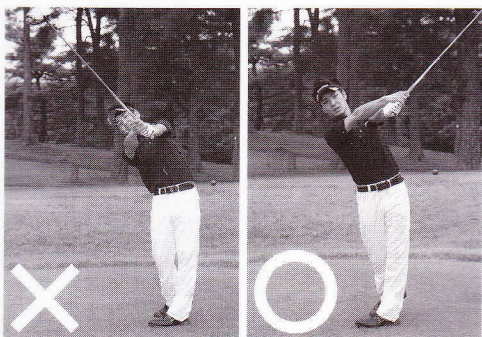
左ワキが締まって手がカラダの近くを通ると球がつかまる

スライスする人にとつての右ドッグレッグは、「ティの右側からフェアウェイの左を狙う」ルートが安全な選択肢です。でも、ティの左から左フェアウェイを狙うルートの打ち方も、身につけておくといいでしよう。

ティの左端からは背後の空間が狭く感じられますが、フェアウェイの右側は広く感じる。こういう場合、自然に広いほうへ打とうとしてしまうもので、上体が浮き上がり、フェースが開きやすくなるのです。つまり、大きく右へスライスしてしまう。それを抑えるには、左胸を下に向けたまま開かず、フォロースルーを出していくイメージで振ります。左ワキが締まり、手がカラダの近くを通るようにな

ります。さらにフォロースルーでクラブを斜め左に傾けると、カラダがスムーズに回転していきます。球のつかまりがよくなるので、出だしから右に行ったり、大きなスライスは出なくなるでしょう。

シャフトを斜めにしてフォローを出すと、スムーズにカラダが回転する



クラブを立ててフォローを上げると、回転が止まりやすい

## 克服法

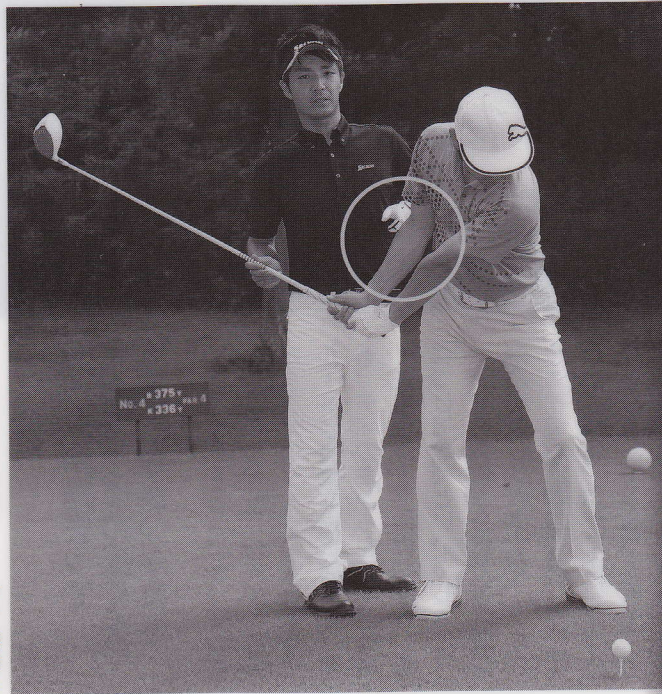
# 右斜め上から球を見ながら 右ヒジを腰と一緒に動かす



ボールの文字部分が右（フェース側）になるように置き、これを右斜め上から見続けながら振り抜く



頭を右に残してダウンスイングすると、クラブを下ろす空間が広くなり、正しくインサイドから下ろせる



切り返したら右ヒジが腰に近い位置に下りてくる。そのまま一体感をもって回転すると球のつかまりはよくなる

頭を残している、クラブを下ろす空間が広く感じられます。軌道もインサイド・インに振りやすいので、カット打ちとは違う感覚を確かめてください。

でも、下半身だけ左に乗って、腕やクラブが遅れてしまつては、スライスだけでなくダフリも出てしまいます。つねに手がカラダの近くにあるように、とくに切り返して右ヒジを腰と一緒に動かすイメージがいいでしょう。

頭は右に残しますが、下半身も右足体重のままだと、左に引っかけます。左足への体重移動を意識して、ダウンスイングをリードしてください。

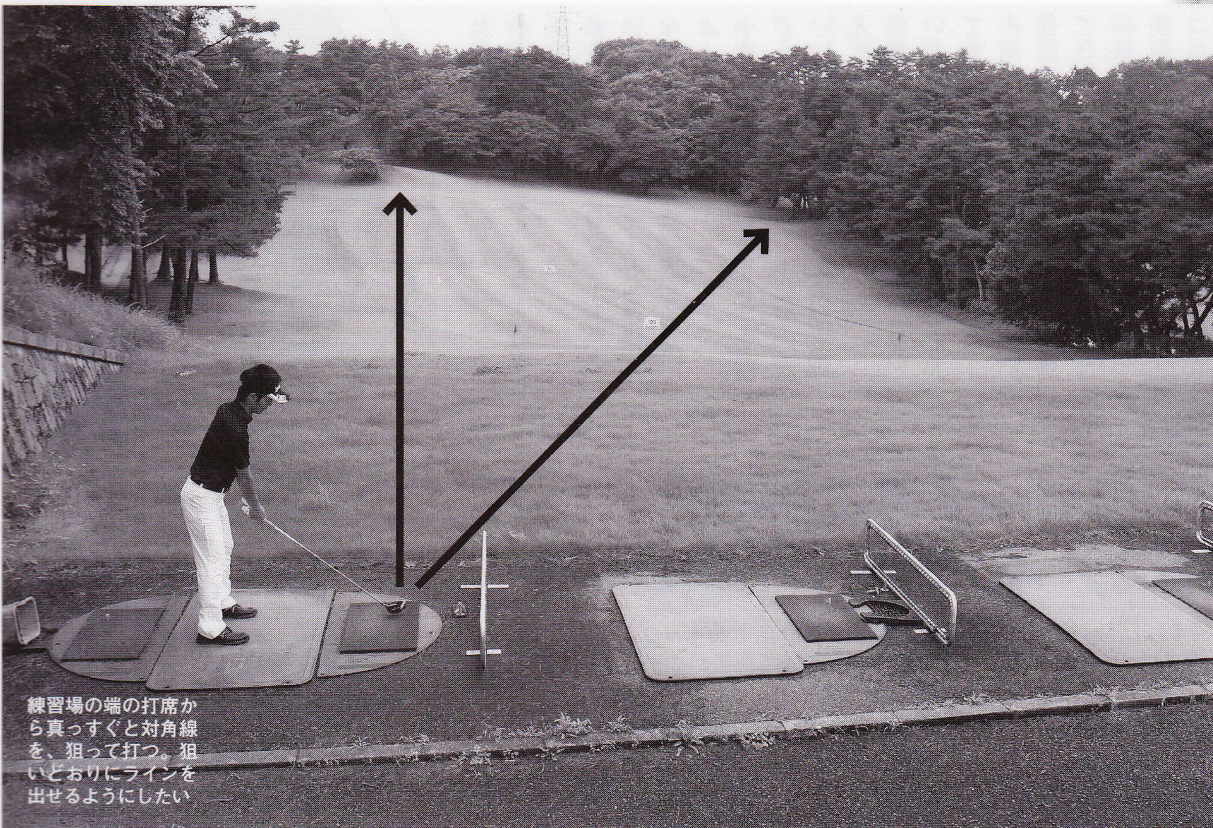
インパクトでカラダが左に傾くのは、ボールの右側を右斜め上から見続けることで防げます。ボールの文字を右に向けてセットするといいでしょ。

頭を球のうしろに保ってインサイドから振る

# 練習場の端の打席から 真っすぐ打つだけでなく 斜めにも打ってみよう

苦手な  
得意にする

## 対角線に打つことに慣れる



練習場の端の打席から真っすぐと対角線を、狙って打つ。狙いどおりにラインを出せるようにしたい



端の打席から右に打ち出す傾向があるなら、「左へ打てない状況」で活用してもいい

「広いほう」に意識を奪われずに真っすぐ振り抜く

フェアウェイに対して対角線に狙っても、慣れないとスムーズに動けないものです。だから練習場でラインに沿って真っすぐ打つだけでなく、斜めにも打つ。どこを狙っているのか必ず確認して打つことが大切です。

また、練習場の左端の打席は背後が力場で左サイドのネットから圧迫感もあります。「左側が狭く、右が広い」感覚がシミュレーションできます。違和感を克服し、真っすぐ打てるようにしておきましょう。

もちろんアゴが高かったり、バンカー内の傾斜が厳しければ避けるべきです。そうした判断力を身につけたいものです。

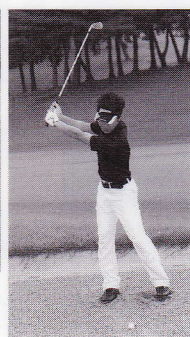
また、フェアウェイバンカーをうまく打つポイントは、なによりもコンパクトに振ることが一番大事です。

### FWバンカーからうまく打つ練習もしよう

フェアウェイバンカーを必要以上に意識するのも問題です。たとえば右サイドのフェアウェイバンカーなら、グリーン左にピンがあれば狙いやすい場合もあります。



左足を少し深く埋めて構えると、ダフリを避けられる



トップとフィニッシュを肩の高さにし、打点のブレを抑える